

Rigtig mad giver sundhed - rigtig mad forebygger sygdom - Rigtig mad giver energi og trivsel

De fleste børn tilbringer en stor del af deres dag i vuggestue, og derfor spiller vuggestuen en vigtig rolle i forhold til, hvilken mad, der tilbydes her, og hvilke madvaner børnene får og tager med sig videre i livet. Spisningen i vuggestuen er en stor del af det pædagogiske arbejde, og vi anser det for et fælles anliggende i samarbejdet mellem børn, forældre og personale.

Mål for spisningen:

- At det er et pædagogisk måltid¹
- At børnene skal afprøve og udforske forskellige smage, former og konsistens
- At motorikken bliver udfordret med kniv, gaffel og ske, dyb og flad tallerken osv.
- At børnene lærer selv at spise og bliver selvhjulpne omkring spisningen
- At børnene lærer gode kost- og madvaner
- At børnene oplever at måltidet er roligt og rart
- At børnene oplever at børn og voksne er samlet om måltidet
- At maden i vuggestuen er sundt og varieret
- At vi spiser traditionel mad ved Jule- og Påskefrokost, Fastelavn, Sommerfest, Høstfest o.l.

Med ovenstående som mål har vi udarbejdet en kost-, mad- og måltidspolitik for Regnbuen & Skovhuset samt nogle principper for medbragt mad og slik, adgang til mad og drikke, læring om mad, uddeling, fødselsdag og arrangementer.

I vuggestuen følges de gældende principper fra Sundheds- og Fødevarestyrelsen med hensyn til vitaminer, frugtmængde, fedtprocent m.v., hvilket er afgørende for udarbejdelse af kostplanen. Børnene gives en sund og varieret kost, så de dagligt får en stor del af de næringsstoffer, de har behov for, for at kunne udvikle sig bedst muligt. Der lægges vægt på tilberedning af gode råvarer, og at det sker i institutionen. Maden tilberedes mest muligt ud fra basisfødevarer for at undgå tilsætningsstoffer. P.t. anvendes følgende økologiske varer: mælkeprodukter, æg, korn, mel, brød. Årstid, økologi, økonomi og leverancemuligheder har også betydning for kostplanlægningen.

Vedr. kost m.m. henviser vi til *"Sunde børn, til forældre med børn i alderen 0 – 2 år"*, udgivet af Sundhedsstyrelsen i 2018².

Uddeling:

Det er altid skønt med uddeling ved særlige lejligheder, som fx ved fødselsdage eller afslutning. Det børnene deler ud er selvfølgelig sundt, og lever op til vores politik om sund kost. Aftal med personalet forinden eller lad jer inspirere af *"Inspiration til sund fødselsdag"*.

Morgen:

Institutionen tilbyder morgenmad fra 6.30-7.30 til de børn, som ikke kan nå at spise hjemmefra. Morgenmaden består fortrinsvis af økologiske produkter som fx havregrød, rugbrød, boller, smør, ost, mælk og vand. Vi ønsker at måltidet skal være en fællesoplevelse og derfor skal børnene lade egen mad blive derhjemme.

Formiddag:

Ca. kl. 8.30 spises frugt og rugbrød ved et bord på hver stue, og der drikkes vand til.

Frokost:

¹

https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Daginstitutioner/Materialer/Guide_Rammer_om_det_gode_maaltid.pdf

² <https://sundhedsstyrelsen.dk/~media/C604A8A9E7C5404A83C040790476BE52.ashx>

Vi sætter det sociale aspekt højt ved at samles om måltidet. Der skal være en rar stemning, hvor børn og voksne kan tale roligt sammen. Under frokosten er der en naturlig læren om mad, måltider og bordskik.

Det er et pædagogisk måltid, hvor de voksne spiser med og er forbillede. Børnene må selv vælge rækkefølgen på deres mad. Personalet har selvfølgelig fokus på at børnene bliver mætte og spiser varieret.

Frokosten spises som regel på stuen, hvor børnene inddrages i, borddækning, bordskik, oprydning m.v. Ligeledes kan børnene i et vist omfang inddrages i tilberedningen af frokostmåltidet.

Mandag: Grønsagsret.
Tirsdag: Skiftevis fiske-, indmad-, fjerkræ- og kødretter.
Onsdag: Kold mad med rugbrød og ca. 4 slags pålæg og grønt. Smør selv.
Torsdag: Skiftevis en æggeret, vegetar og grød.
Fredag: Forskelligt koldt og varmt mad.

Hertil drikkes mælk og vand.

Eftermiddag:

Skiftende som for eksempel frugt, brød med smør, ost eller frugtpålæg, pålægssandwich, pizzasnegle, frugtsupper, frugtdrikke, mælkeretter. Hertil vand.

Mælk:

Generelt anvendes modermælkserstatning til børn under 1 år og økologisk letmælk til børn over 1 år.

Adgang til vand at drikke:

Børnene tilbydes vand jævnligt i dagens løb, og de får også, hvis de beder om det. Børnene får mælk at drikke til morgenmaden, og deres resterende behov for mælk i vuggestuen dækkes gennem maden.

Børn med særlige kostbehov:

Kosten i vuggestuen tilpasses det enkelte barns behov, alder og tilstand. Der kan i samråd med læge eller sundhedsplejerske tages individuelle hensyn til over-/undervægt samt fødevarerallergi eller, hvis barnet er disponeret herfor.

Læring om mad:

Læring om mad og bordskik er en naturlig del af måltiderne. Børnene opmuntres til at smage og kan altid lade mad ligge på tallerkenen indtil barnet er klar og modig nok til at prøve at smage.

Der afholdes tillige mad- og bældage, hvor børnene inddrages - alt efter formåen - i indkøb af pynt, tilberedning og i forskellige måder at spise et måltid på.

Fødselsdag:

Fejring af barnets fødselsdag aftales i god tid forinden med institutionen, så køkkenet kan tage højde for antallet af børn der spiser. Fødselsdagen kan fx holdes i hjemmet, hvor en gruppe/stuen inviteres - eller i institutionen med eller uden forældre. I institutionen kan barnet fejres fx med flag, fødselsdags-sang, hurraråb og evt. uddeling af medbragt mad.

Spørg personalet om ideer eller se i mappen "*Inspiration til sund fødselsdag*" i institutionen eller på hjemmesiden.

Hygiejneregler m.v.

Ud over regler for indretning og drift af køkkener er der en række generelle råd om god hygiejne, opbevaring af mad, medbragt mad, tilberedning af mad samt børns deltagelse i madlavning, som køkkenet følger³.

³ www.fvst.dk